

A vertical photograph of a rock climbing scene. Two climbers are on a grey rock face. One climber, wearing a green shirt and blue pants, is higher up and is belaying. The other climber, wearing a blue shirt and blue pants, is lower down and is climbing. A red rope runs from the belayer down to the climber. The rock face is textured with cracks and crevices. To the left of the rock face, there is a dense green forest. The word "ESCALADA" is written in large, white, bold letters across the middle of the image.

ESCALADA

Guilherme Penninck | Nathan Fer | Rafael Fernando
Rodrigo Chinaglia | Vinicius Iannoni



ÍNDICE



O que é?
pág. 3



Como surgiu?
pág. 4



Modalidades
pág. 5



Equipamentos
pág. 6



Regras e
benefícios
pág. 7



Como e onde
praticar
pág. 9



Referências
pág. 11



EDITORIAL

Pretende-se explicar o desenvolvimento da escalada desde meados do século XIX até os dias atuais; estabelecer a relação de causalidade entre o contexto histórico da época e a corrida pela conquista dos Alpes Suíços, e demonstrar como os avanços tecnológicos ocorridos durante a Segunda Guerra Mundial trouxeram inovações que propiciaram mais segurança nas ascensões de grandes paredes garantindo mais adeptos dessa atividade de montanhas.

É importante também levar em conta as conquistas sociais que garantiram que não apenas a classe burguesa pudesse buscar o bem-estar físico e psicológico nas atividades ao ar livre. No contexto brasileiro, por exemplo, faz-se necessário apontar o fator que acarretou no aumento do número de escaladores no país no início deste século, e, ao mesmo tempo, reconhecer os motivos para a atual elitização do esporte.

Explicando as modalidades mais populares e apresentando os equipamentos necessários para a prática, pretende-se proporcionar um entendimento melhor do leitor sobre a atividade da escalada. Elencaremos os benefícios — físicos/psicológicos, sociais e ambientais — da prática, abordando como as atividades lúdicas ao ar livre promovem bem-estar e conexão entre os indivíduos (e com a natureza).

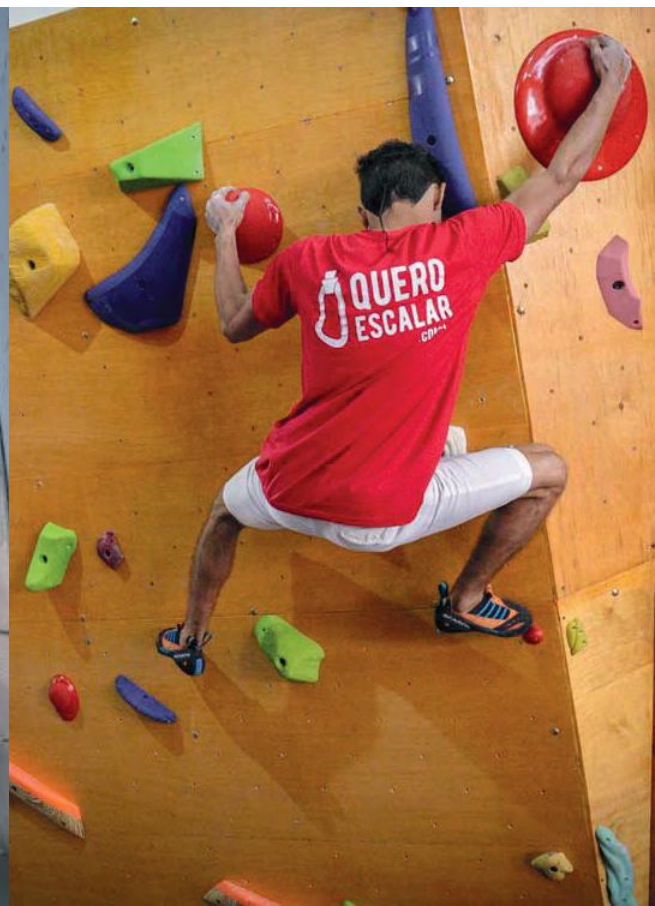
Finalmente, vamos responder às questões sobre quem pode praticar e onde praticar a atividade, além de trazer à tona como políticas de inclusão têm permeado as discussões dentro do contexto deste esporte recentemente.



O QUE É **ESCALADA?**



Atividade de lazer de caráter esportivo ou meramente lúdico que pode ser praticada nas montanhas ou em ginásios urbanos!



classe média inflada, popularizando um pouco a atividade.

Desenvolvimento tecnológico

Na realidade do pós-guerra, as cordas antes feitas de cânhamo passam a ser feitas de nylon — uma fibra sintética inventada durante a guerra —, garantindo mais segurança ao escalador. Além disso os mosquetões antes feitos de ferro agora são feitos de ligas de alumínio, mais leves e mais resistentes. Com essas inovações a escalada se torna mais segura e mais eficiente.



COMO ELA SURTIU?

Surge no século XIX, inicialmente como montanhismo, num contexto de uma burguesia já ascendente. O capital acumulado e o tempo livre disponível, resultados da exploração da classe trabalhadora, tornam-na uma atividade elitizada.

Contexto eurocêntrico do séc. XX

Nos anos do pós-guerra (1950-1970), o boom econômico dos países desenvolvidos facilitou o acesso a atividades lúdicas, como a escalada, para uma

NYLON
gives you something extra

Products properly made of nylon give you **EXTRA VALUE** in:

- ✓ STRENGTH
- ✓ LONG WEAR
- ✓ EASY WASHING
- ✓ ELASTICITY
- ✓ EASY DRYING
- ✓ FLAME RESISTANCE
- ✓ TOUGHNESS
- ✓ RESISTANCE TO MOths AND PESTS
- ✓ CAN BE "SET" TO HOLD SHAPE

FREE BOOK—Never despair, nylon knits and weaves are made in a variety of styles and colors. Write for the free book! DuPont, P.O. Box 118, Newark, N.J. 07102.

TO MANUFACTURERS: Do you wish to know more about nylon? Write for the free book! DuPont, P.O. Box 118, Newark, N.J. 07102.

It all started with a stocking—a sheerer, longer-lasting, longer-lasting stocking than women had ever known! Now you find the same extra-easy washing, fast drying, extra service—in product after product made with nylon.

EXTRA-quick drying in umbrellas! So no worries about rain! Hold a nylon umbrella—strong, light, quick-drying, tough to tear—it's a rainy-day!

DUPONT
BETTER THINGS FOR BETTER LIVING
... THROUGH CHEMISTRY



Realidade **brasileira**

Até o final dos anos 70 a escalada no Brasil se limitava a uma prática social promovida por clubes, ou seja, era uma prática elitizada e sem caráter esportivo. Entretanto, a partir do final dos anos 80 muitos jovens começaram a se interessar pela escalada, injetando sangue novo e trazendo consigo qualidade e conhecimento à atividade

que começou a adquirir o caráter esportivo. Com a abertura da economia pós-ditadura no começo dos anos 90 a importação legal dos equipamentos de escalada trouxe para o Brasil outra realidade, novas técnicas, ganhos de performance e popularizou definitivamente a escalada entre os brasileiros.

MODALIDADES

mais populares

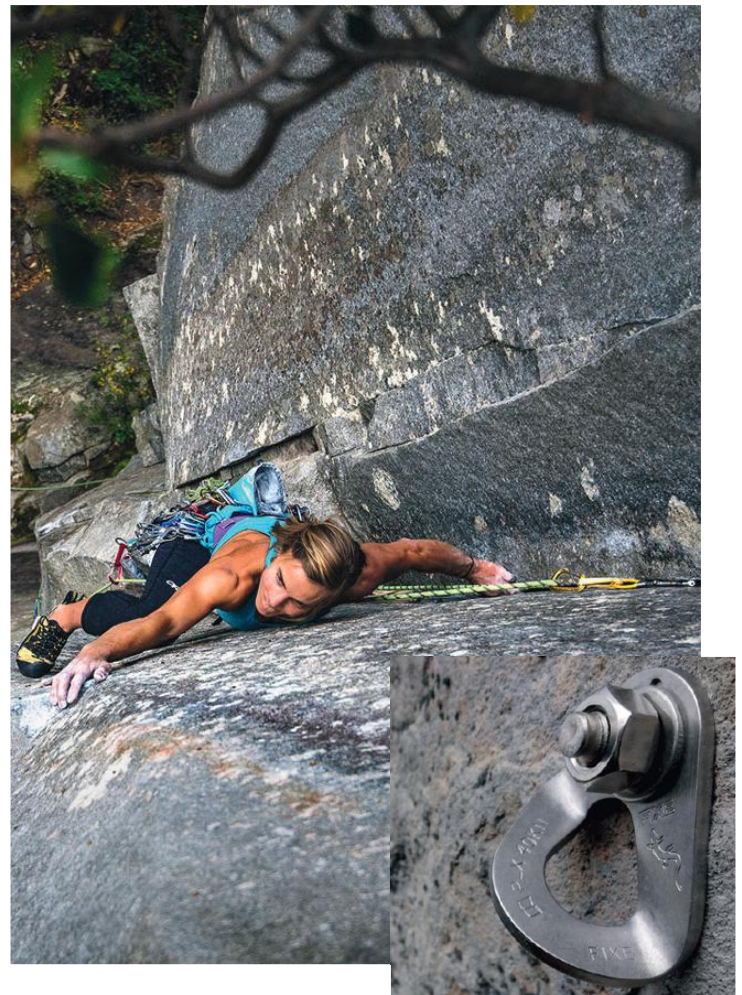


Escalada **esportiva**

Escalada de até 50 metros protegida pela corda e ancoragens fixas nas rochas.

Boulder

Escalada de pequenos blocos de pedra com dificuldade extrema, protegida por colchões especiais.



Escalada **tradicional**

Escalada de mais de 50 metros protegida pela corda e ancoragens fixas ou removíveis nas rochas.



Escalada de **velocidade**

Modalidade praticada em parede indoor sobre uma via padronizada sempre idêntica, com intuito mais competitivo que lúdico.

EQUIPAMENTOS

- Sapatilha



- Crashpad



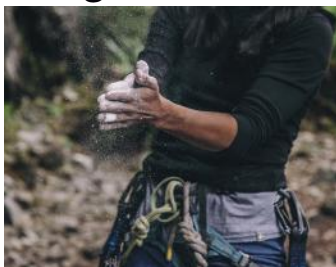
- Mosquetões



- Freios



- Magnésio



- Cadeirinha



- Fitas



- Capacete

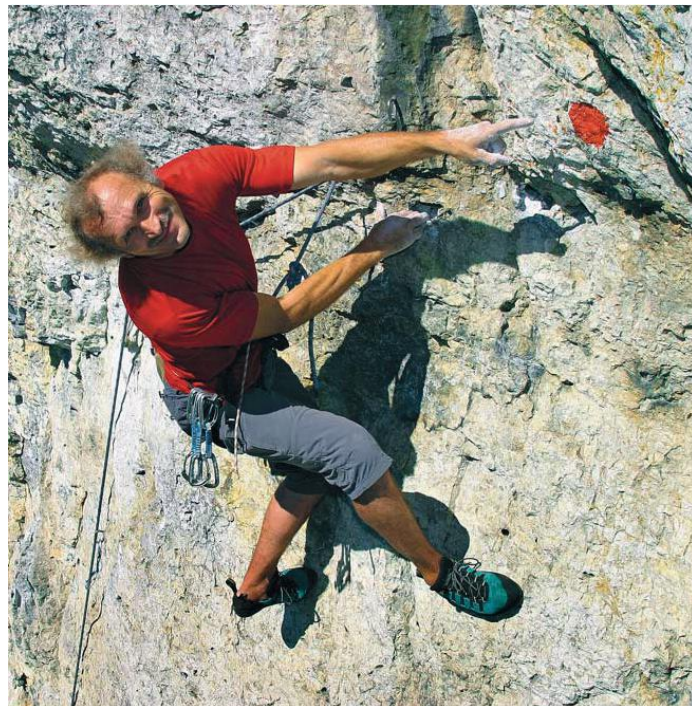


- Cordas



REGRAS DO JOGO

Nos anos 70 o alemão Kurt Albert começou a tentar escalar as vias já existentes sem se apoiar nas ancoragens fixas — prática comum na época. Quando conseguia, pintava uma bolinha vermelha próximo ao começo da via. A moda pegou e hoje essa prática, que chamamos de escalada livre, é a escalada que praticamos. Para subir uma via são utilizadas somente as saliências da rocha, tendo a corda somente como medida de segurança em caso de quedas.



Kurt Albert e seu ponto vermelho

BENEFÍCIOS

As atividades lúdicas ao ar livre promovem bem-estar ambiental, social e físico/psicológico.

Contato com a natureza!

Populações com níveis maiores de contato com a natureza apresentam menor taxa de mortalidade. Porém sem desenvolver apego ambiental não se cria afinidade ecológica.

Ao frequentar ambientes naturais, o indivíduo toma para si a ideia da conservação do meio ambiente e passa a incorporar no seu dia a dia ações que sejam menos impactantes em sua cadeia ecológica.

Isto é importante para desenvolver senso de auto-proteção contra possíveis ameaças do ambiente e vivenciar as potencialidades do corpo em movimento.



Membros do C.U.M.E.
em mutirão de manutenção das trilhas no Cuzcozeiro

Não se escala sozinho!

A escalada socializa diferentes pessoas, desenvolvendo relações sociais de modo a ampliar a identidade cultural.

Por se tratar de uma atividade coletiva, também reflete em como o indivíduo interage socialmente, fazendo-o se sentir parte de um coletivo acolhedor e estimulante.

Ao promover coesão social entre os praticantes, a escalada desperta sentimento de altruísmo, valorizando a participação conjunta a fim de manter o grupo sempre em atividade.

Representatividade e inclusão

De acordo com o Washington post, 42% dos estadunidenses se consideram negros, porém apenas 23% dos praticantes assim se declaram. Segundo Wigglesworth (2021), em algumas áreas 10% das vias de escalada têm nomes racistas ou misóginos.

No entanto, esta realidade está mudando rapidamente dentro da comunidade escaladora em todo o mundo com o aumento da representatividade nos meios de comunicação, com a criação de grupos coletivos de inclusão e a alteração dos nomes de vias ultrapassados.



O físico fala uma nova língua

A escalada não tem impeditivos à quaisquer tipos biométricos, logo todos e todas podem se aproveitar de seus benefícios físicos.

A modalidade treina a acurácia visual e sensorial, e promove maior trabalho dos estabilizadores de coluna e ombro. Assim, influencia positivamente o corpo e sua postura com suas atividades aeróbicas e anaeróbicas, refletindo na autoestima e no bem estar do indivíduo.



COMO E ONDE PRATICAR

Guias de escalada em rocha

- *Vivências de Escalada em Rocha* com Guias profissionais: para ter os primeiros contatos com escalada em rocha com segurança.

- *Curso de Escalada em Rocha*: para se ter autonomia na prática da atividade com segurança.



Associações de Escalada (clubes)

- CUME: Centro Universitário de Montanhismo e Excursionismo (Ufscar)
- GEEU: Grupo de Escalada Esportiva da Unicamp
- CAP: Clube Alpino Paulista
- CEU: Centro Excursionista Universitário
- Clube Paranaense de Montanhismo
- CEB: Clube Excursionista Brasileiro



Ginásios Indoor

- Quero Escalar (São Carlos)
- Kmon! (Ribeirão Preto)
- CEF (Centro de Escalada de Franca)
- PowerBloc (Campinas)
- Academia Altitude (São José do Rio Preto)
- Fábrica e Casa de Pedra (São Paulo)
- Praticamente todas as capitais com excessão da região norte já possuem ginásios de escalada.



REFERÊNCIAS

BERTUZZI, Rômulo; LIMA-SILVA, Adriano Eduardo. Principais características dos estilos de escalada em rocha e indoor. **Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 3, n. 3, p. 31-46, 2013.

FARIA, Antonio Paulo. O Amadurecimento da Escalada Brasileira. **Alta Montanha**, 6 set. 2011. Disponível em: <https://altamontanha.com/o-amadurecimento-da-escalada-brasileira/>. Acesso em: 29 set. 2022.

HAMILTON, Kerry-Ann. National parks are travel's next frontier in the movement for racial equality. **The Washington Post**, 17 set. 2020. Disponível em: <https://www.washingtonpost.com/travel/2020/09/17/national-parks-travel-black/>. Acesso em: 29 set. 2022.

MARINHO, Alcyane. Da busca pela natureza aos ambientes artificiais: reflexões sobre a escalada esportiva. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 4, n. 1, 2001.

MCROBERTS, Edie E.; VOSLER, Matt. The Voices Heard: Representation of Women and Minorities in the Outdoors in Traditional and New Media. 2020.

MCZEAL, Corey James. **Rock climbing culture in Austin, TX**. 2015. Tese de Doutorado.

PEREIRA, Dimitri W.; MAIOR, Yasmin Brito Souto; RAMALLO, Bianca Trovelo. Perfil das mulheres escaladoras brasileiras, entre homens e montanhas. **Movimento**, v. 26, 2021.

PEREIRA, Dimitri W.; NISTA-PICCOLO, Vilma L. Escalada: um esporte na ponta dos dedos. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 73-80, 2010.

POTTER, Steven. How Paradox Sports Is Making Climbing a More Inclusive Space. **Climbing**, 14 set. 2022. Disponível em: <https://www.climbing.com/people/how-paradox-sports-climbing-inclusive/>. Acesso em: 29 set. 2022.

RUBIO, Katia. Do pós ao neo olimpismo: esporte e movimento olímpico no século XXI. 2019.

VODDEN-MCKAY, Sarah; SCHELL, Lea Ann. Climbing high or falling flat? Representations of female rock climbers in Climbing magazine (1991-2004). 2010.

